

# VOLLEY-SANTE



# LORRAINE

57

Moselle

# Femmes Moselle Energie



Favoriser l'accès de toutes à une activité sportive (bénéficiaires d'un suivi d'insertion social)

Objectifs:

- Hygiène de vie, bien être physique et moral
- Passerelle monde social/monde du sport

=> Avoir une activité physique pérenne

**Contact: Albert CHARPENTIER, Président CD57**

# Moselle Sports Seniors



Favoriser une activité sportive adaptée chez les seniors de + de 60 ans (résidents foyers-logements)

**Contact: Albert CHARPENTIER, Président CD57**

# Commission handicap et inclusions du CD57

Opération annuelle « Volley Fauteuil »

Règlement spécifique:

- \*3 valides (arrière) / 3 handicapés moteur (avant)
- \*double rotation avant / arrière (récupération service)
- \*filet 2m10 / \*ballon benjamin
- \*2 sets gagnants en 20 pts
- \*Valides: pas de renvoi direct, service cuillère
- \*Handi: possibilité de balle tenue (8s) pour la construction d'attaque, 1 rebond possible avant

**Contact: Roland SEDDIKI, Président Commission**

# L'IMPRO

## La Horgne Montigny-lès-Metz

Pratique Volley-ball (divers groupes dont 1 participant au championnat loisir-honneur du CD57 VB) avec les jeunes (déficients intellectuels) de l'institut médico-éducatif et professionnel.

### Intérêts majeurs :

- pas de contact physique
- coordination gestuelle
- prise d'informations visuelles
- esprit d'équipe, d'entre-aide, fair-play
- reconnaissance de soi, ouverture aux autres

**Contact: Roland SEDDIKI, Educateur**

A light purple map of the Burgundy region in France, centered on the page. The word "Bourgogne" is written in white across the middle of the map.

LIGUE DE BOURGOGNE VOLLEY-BALL

Bourgogne

SOFT VOLLEY

# *Le Soft Volley c'est quoi ?*

- Une pratique importée du japon
- Règles similaires au volley-ball
- Un terrain plus petit
- 4 joueur(se)s par équipe
- Et....un gros ballon léger et souple

# *Les avantages du ballon*

- Un ballon de + ou - 78 cm de circonférence  
=> superficie de contact plus grande
- Pas d'appréhension du contact / de peur de la balle
- Un ballon moins rapide pour une meilleure lecture de trajectoire

# *Les avantages du terrain*

- **Un petit terrain où les distances sont courtes pour les déplacements**
- **Un filet bas où il n'y a pas nécessité de sauter haut**

# *Soft Volley les publics*

**But:**

**Développer une activité  
physique adaptée au public  
senior et handisport**

# Soft Volley les seniors

Cible: Loisirs débutants :

\*30-40 ans

\*senior + (40-60 ans)

\*+ de 60 ans

[Vidéo](#)

Projet partenariat avec une Maison des  
ainés

# « Handi Soft Volley »

**Interventions avec les résidents (déficients intellectuels) du Foyer médicalisé de Vesrotte (Côte-d'Or)**

**[Vidéo 1](#)**

**[Vidéo 2](#) « prise pince » (hémiplégié)**

# « Soft Volley Fauteuil »

**Aménagement règles soft volley:**

- \* Jeu en 3x3
- \* Terrain + petit: 6m filet x 9m
- \* 1 rebond possible avant chaque contact de balle



**Apprentissage:  
Même  
problématique  
qu'au volley-ball**

# « *Soft Volley assis* »

**En projet avec un club de Côte-d'Or pour la saison prochaine.**

**Maintenant, il faut essayer pour se faire ses propres impressions!**

**MIZUNO**

OFFICIAL SIZE & WEIGHT



**MIKASA**

ソフトバレーボール

MS DELUXE

Contact: Chrystel BERNOU, CTS Bourgogne  
[chrystel.bernou-cts@bourgogne.ffvb.org](mailto:chrystel.bernou-cts@bourgogne.ffvb.org)

077 107 95 88